

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai hubungan antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Poso di Salatiga akan dibahas dalam bab ini. Penelitian dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2015 melalui pengumpulan data pada 30 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Poso di Salatiga. Aspek yang akan dibahas yaitu jenis kelamin, alasan bermain, jenis *game*, lama bermain dan waktu bermain *game online*, kondisi tubuh pada saat bangun tidur akibat lama permainan *game online* yang menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa Poso di Salatiga. Oleh karena itu, peneliti akan terlebih dahulu memaparkan hasil lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur yang didapat dari instrument yang diperoleh dari mahasiswa Poso di Salatiga.

4.1 Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Poso di Salatiga, yang bermain *game online* >4 jam/ hari. Penelitian ini melibatkan 30 orang responden yang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 5 orang wanita.

4.2 Uji validitas dan realibilitas

Uji validitas pada instrument kuesioner secara keseluruhan mempunyai 28 butir pertanyaan, dari 28 butir pertanyaan tersebut diuji validitasnya, dan terdapat 2 butir pertanyaan yang gugur dan 26 butir pertanyaan yang valid. Kemudian 26 butir pertanyaan tersebut diuji validitasnya. Terdapat 2 butir pertanyaan yang gugur, dan tersisa 24 butir pertanyaan yang valid. Dari 24 butir pertanyaan tersebut diuji realibilitasnya dan hasilnya sangat reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* 0.923.

4.3 Hasil

4.3.1 Karakteristik Responden

Berikut ini adalah informasi lengkap mengenai karakteristik responden dengan lama permainan *game online*. Karakteristik yang dipaparkan adalah jenis kelamin, alasan bermain, dan jenis *game online*.

Tabel 4.1 karakteristik mahasiswa Poso diSalatiga

No	Karakteristik reponden	n	%
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki – laki	25	83,33
	b. Perempuan	5	16,67
	Total	30	100
2.	Alasan bermain		
	a. Menghilangkan stress	13	43,34
	b. Mencari teman	4	13,33
	c. Mencari keuntungan atau uang	3	10,00
	d. Bagian komunitas	10	33,33
	Total	30	100
3.	Jenis game		
	a. <i>Counter strike</i>	5	16,67
	b. <i>Clash of clans</i>	15	50

	c. <i>Dragon nest</i>	5	16,67
	d. <i>Lets get rich</i>	5	16,66
	Total	30	100

Sumber: kuesioner dan wawancara.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan seperti pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden yang bermain *game online* adalah laki-laki sebanyak 25 orang (83,33%), sedangkan perempuan berjumlah 5 orang (16,67%). Ini disebabkan karena rata-rata penggemar *game online* adalah laki-laki, sedangkan perempuan kurang menggemari bermain *game* dan lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti berkumpul bersama teman, menonton film dan belajar.

Alasan yang paling banyak dipilih oleh responden adalah untuk menghilangkan stres, yaitu sebanyak 13 orang (43,34%) mahasiswa. Menurut beberapa responden bermain *game online* merupakan sarana untuk menghilangkan stres dalam menghadapi kesibukan dan permasalahan di dunia nyata seperti tugas-tugas kuliah yang banyak, masalah kehidupan sosial seperti kurangnya memiliki teman, dan lain sebagainya. Selain memberikan kenyamanan dan menghilangkan stress, bermain *game online* juga dapat dijadikan sarana untuk mencari teman, mencari keuntungan atau uang dan bagian dari komunitas.

Jenis *game* yang paling diminati oleh responden adalah *Clash of Clans* yaitu sebanyak 15 orang (50%) mahasiswa, selanjutnya *Counter strike* sebanyak 5 orang (16,67%) mahasiswa, *Dragon Nest* sebanyak 5 orang (16,67%) mahasiswa dan *Lets Get Rich* yaitu sebanyak 5 orang (16,66%) mahasiswa.

4.3.2 Frekuensi lama Permainan dalam 1 Minggu

Berikut ini adalah informasi lengkap mengenai frekuensi lama permainan *game online* dalam 1 minggu. Frekuensi lama permainan *game online* dalam 1 minggu yang dipaparkan adalah 5 hari/ minggu, 6 hari/ minggu dan 7 hari/ minggu.

Tabel 4.2 Frekuensi lama permainan *game online* dalam 1 minggu, mahasiswa Poso di Salatiga.

No.	Waktu bermain <i>game online</i>	n	%
1	5 hari/ minggu	1	3,33
2	6 hari/ minggu	2	6,67
3	7 hari/ minggu	27	90
	Total	30	100

Sumber: kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa, mayoritas responden yang bermain *game online* 7 hari/ minggu atau setiap hari. Dari beberapa responden mengatakan, karena fasilitas untuk bermain *game online* seperti Hp (*handphone*) dan akses internet yang tersedia di kos-kosan/ rumah

kontrakan, memudahkan untuk bermain *game online* kapanpun dan dimanapun.

4.3.3 Frekuensi Lama bermain *Game Online* dalam 1 hari

Berikut ini adalah informasi lengkap mengenai frekuensi lama bermain *game online* dalam 1 hari. Frekuensi lama bermain *game online* dalam 1 hari yang dipaparkan adalah >4 jam/ hari, >6 jam/ hari, >8 jam/ hari, >10 jam/ hari dan >12 jam/ hari.

Tabel 4.3 Frekuensi lama bermain *game online* dalam 1 hari, mahasiswa Poso di Salatiga

No.	Lama bermain <i>game</i>	n	%
1.	>4 jam/ hari	0	0
2.	>6 jam/ hari	5	16,67
3.	>8 jam/ hari	15	50
4.	>10 jam/ hari	7	23,33
5.	>12 jam/ hari	3	10
	Total	30	100

Sumber: kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 4.3 banyak responden dalam bermain *game online* dapat menghabiskan waktu >8 jam/ hari yaitu 15 orang (50%) mahasiswa. Ini disebabkan adanya tingkat permainan (*level game*) yang harus diselesaikan, membangun desa dalam *game* (*village*) dan jadwal perang (*war*) yang harus ditunggu untuk menyiapkan strategi penyerangan.

4.3.4 Waktu Bermain *Game Online*

Berikut ini adalah informasi lengkap mengenai frekuensi waktu bermain *game online*. Frekuensi waktu bermain *game online* yang dipaparkan adalah pagi, siang dan malam.

Tabel 4.4 Frekuensi Waktu Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Poso di Salatiga

Waktu Bermain						Total	
Pagi		Siang		Malam			
n	%	n	%	n	%	n	%
2	6,67	3	10	25	83,33	30	100

Sumber: kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas waktu bermain *game online* pada mahasiswa Poso di Salatiga adalah pada malam hari, yaitu sebanyak 25 orang (83,33%). Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki banyak waktu luang pada malam hari. Aktivitas yang sedikit di malam hari, menyebabkan responden mengorbankan waktu tidurnya untuk bermain *game online*.

4.3.5 Kondisi Tubuh Pada Saat Bangun Tidur

Berikut ini adalah informasi lengkap mengenai frekuensi kondisi tubuh mahasiswa poso di salatiga pada saat bangun tidur. Frekuensi kondisi tubuh mahasiswa poso di salatiga Pada Saat Bangun Tidur yang dipaparkan adalah lelah, pusing, mengantuk, tertidur di siang hari, kehilangan (*mood*), sulit mengerjakan tugas, kehilangan fokus, mudah tersinggung dan penurunan daya tahan tubuh.

Tabel 4.5 Frekuensi Kondisi Tubuh Mahasiswa Poso di Salatiga
Pada Saat Bangun Tidur

No .	Kondisi tubuh	Selalu		Sering		Jarang		Tidak pernah		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Lelah	20	66,67	8	26,67	2	6,66	0	0	30	100
2.	Pusing	16	53,33	14	46,67	0	0	0	0	30	100
3.	Mengantuk	20	66,67	8	26,67	2	6,66	0	0	30	100
4.	Tertidur	13	43,33	13	43,33	4	13,34	0	0	30	100
5.	Kehilangan (<i>mood</i>)	3	10	26	86,67	1	3,33	0	0	30	100
6.	Sulit mengerjak an tugas	18	60	12	40	0	0	0	0	30	100
7.	Kehilangan fokus	20	66,67	8	26,67	2	6,66	0	0	30	100
8.	Mudah tersinggung	20	66,67	8	26,67	2	6,66	0	0	30	100
9.	Penurunan daya tahan tubuh	20	66,67	8	26,67	2	6,66	0	0	30	100

Sumber: kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan mayoritas responden memilih selalu bangun dengan kondisi tubuh lelah, pusing, mengantuk, tertidur disiang hari atau pada saat beraktivitas, sulit mengerjakan tugas-tugas rutin, kehilangan fokus, mudah marah atau tersinggung dan mengalami penurunan daya tahan tubuh. Adapun banyak responden yang memilih sering bangun dengan kondisi kehilangan (*mood*) yaitu sebanyak 26 orang (86,67%) mahasiswa. Kondisi ini disebabkan karena responden tidur yang larut malam, adanya aktivitas di siang hari seperti kuliah, dan terbangun saat tidur malam. Ini menyebabkan waktu istirahat responden tidak optimal

di malam hari dan efek yang ditimbulkan seperti kondisi lelah, pusing, mengantuk dan lain sebagainya.

4.3.6 Hubungan antara Lama Permainan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Poso di Salatiga.

Hubungan antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur dilihat dengan menghubungkan frekuensi lama permainan *game online* dengan frekuensi gangguan pola tidur. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan tersebut adalah uji *Chi square*. Berikut ini adalah tabel hasil frekuensi hubungan lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur.

Tabel 4.6 Hubungan antara Lama Permainan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Poso di Salatiga.

Gangguan pola tidur	Lama bermain (jam/hari)								Total		Chi square
	>6jam		>8jam		>10jam		>12jam				
Kesulitan memulai tidur	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1. Selalu	3	10	12	40	4	13,33	1	3,33	20	66,67	
2. Sering	0	0	3	10	3	10	2	6,67	8	26,66	
3. Jarang	2	6,66	0	0	0	0	0	0	2	6,67	
4. Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total									30	100	
Gangguan pola tidur	Lama bermain (jam/hari)								Total		Chi square
	>6jam		>8jam		>10jam		>12jam				

[illegible]

pernah												Chi square
Total									30	100		
Gangguan pola tidur	Lama bermain (jam/hari)								Total			
	>6jam		>8jam		>10jam		>12jam					
Jadwal jam tidur tidak beraturan	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Selalu	1	3,33	2	6,66	7	23,33	3	10	13	43,33		
2. Sering	3	10	13	43,33	0	0	0	0	16	53,34		
3. Jarang	1	3,33	0	0	0	0	0	0	1	3,33		
4. Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total									30	100		

Sumber: kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa 20 orang (66,67%) yang selalu kesulitan memulai tidur, 20 orang (66,67%) selalu terbangun di malam hari, 15 orang (50%) setelah terbangun sulit memulai tidur, 16 orang (53,34%) sering tidur tidak nyenyak, 16 orang (53,34%) sering tidur kurang dari 8 jam/ hari, dan 16 orang (53,34%) sering jadwal jam tidur tidak beraturan yang masuk dalam kategori gangguan pola tidur memiliki hubungan dengan lama permainan *game online*. Berdasarkan distribusi frekuensi antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur, terjadi kecenderungan bahwa semakin lama responden bermain *game online* maka akan terjadi perubahan pola tidur. Data tersebut diperkuat dengan hasil uji hipotesis dengan pengujian *Chi Square*. Hasil yang didapatkan yaitu nilai *Probability* (p) (0,019, 0,031, 0,007, 0,000, 0,013, 0,013) <0,05 yang berarti H_0 diterima. Hasil ini menunjukkan ada hubungan antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Karakteristik responden

4.4.1.1 Jenis Kelamin

Mayoritas responden dalam hasil penelitian ini adalah laki-laki yaitu sebanyak 25 orang (83,33%) dibanding perempuan yang hanya berjumlah 5 orang (16,57%) saja. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yee (2006), tentang *presence: Teleoperators and Virtual Environments* bahwa aktivitas yang dilakukan pelajar adalah bermain *game* didominasi oleh remaja laki-laki. Mahasiswa laki-laki lebih memilih bermain *game online* karena memiliki variasi bermain dengan tingkat kesulitan dan adanya unsur kekerasan serta memiliki jaringan yang permainannya dapat dimainkan secara bersama-sama walaupun tempat bermainnya berbeda. Sedangkan perempuan biasanya menyukai kegiatan yang mengandung seni atau ekspresi diri dan lebih menyukai permainan yang kesulitannya rendah. Rata-rata *game online* yang tersebar dipasaran adalah *game online* yang bertemakan kekerasan. Oleh karena itu, mayoritas pemainnya adalah laki-laki. (Gaol, 2012).

4.4.1.2 Alasan Bermain

Mayoritas responden mengatakan alasan mereka bermain *game online* adalah untuk menghilangkan stres yaitu

sebanyak 13 orang (43,34%) mahasiswa. Menurut Yee (2006), salah satu motivasi penting dalam bermain *game* adalah menghilangkan stres. Jika motivasi itu didapatkan, maka *gamer* akan merasa santai dan mendapatkan perasaan yang nyaman. Faktor menghilangkan stres merupakan komponen motivasi dalam bermain *game online* dalam permainan peran/MMORPG yaitu *escapism*. *Escapism* didasari oleh pemain yang memiliki dorongan untuk berelaksasi dan bersantai setelah bekerja seharian di dunia nyata atau pemain yang menghindari persoalan di dunia nyata.

Alasan yang juga banyak dipilih oleh responden adalah bagian dari komunitas yaitu sebanyak 10 orang (33,34%) mahasiswa. Faktor komunitas dalam bermain *game online* termasuk motivasi dalam permainan peran/MMOPRG yaitu *Relationship*. *Relationship* didasari oleh pemain yang mempunyai hubungan yang dalam dan bermakna dengan pemain lain untuk membicarakan isu-isu dari kehidupan nyata (Yee, 2006). *Game online* berpengaruh dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain, sehingga para pemain atau *gamer* membentuk komunitas mereka dengan berbagai motivasi yang unik dalam bermain.

Alasan lain responden bermain *game online* adalah untuk mencari teman baru yaitu sebanyak 4 orang (13,33%) mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gaol (2012), bahwa seorang remaja dapat mencari teman dan rekan baru ketika bermain *game online*. *Game online* merupakan bagian dari dimensi sosial yang dapat menghilangkan rasa kesepian.

Alasan lain responden yang merupakan alasan paling sedikit adalah mencari keuntungan atau uang yaitu sebanyak 3 orang (10%) mahasiswa. Dalam permainan *game online*, ada beberapa *item* (benda) yang dapat diperjual-belikan kepada *gamer* (pemain) lain. Kebanyakan berupa alat-alat atau senjata yang dapat digunakan oleh *gamer* untuk mempermudah melewati tahap selanjutnya. Menurut beberapa responden, biasanya mereka bertransaksi melalui telepon dengan *gamer* lain. Alat pembayaran yang digunakan bisa langsung berupa uang (Rp), akan tetapi bisa juga berupa mata uang yang berlaku di *game* tersebut (*cegel* atau *dalanf*).

4.4.1.3 Jenis *Game*

Mayoritas responden mengatakan jenis *game* yang paling diminati yaitu *game Clash of clans* sebanyak 15 orang (50%) mahasiswa. *Clash of Clans* adalah permainan strategi

freemium pada perangkat bergerak yang dikembangkan oleh *Supercell*, Sebuah perusahaan *video game* yang berbasis di Helsinki, Finlandia (Grundberg, Rossi, Juhana, 2013). *Clash of Clans* adalah sebuah *game multiplayer online* dimana pemain membangun komunitas, melatih pasukan, dan menyerang pemain lain untuk mendapatkan emas, *elixir* dan *dark elixir*, membangun pertahanan yang melindungi pemain dari serangan pemain lain, dan untuk melatih serta meningkatkan kemampuan maupun jumlah pasukan (Johnson, 2012).

Clash of clans termasuk permainan strategi/ MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*). MMORTS merupakan salah satu jenis *internet games* yang di dalamnya terdapat kegiatan mendirikan gedung, pengembangan teknologi, konstruksi bangunan serta pengolahan sumber daya alam. MMORTS merupakan kategori dari computer *game* yang menggabungkan *real-time strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan di internet (Ramadhani, 2013).

Counter Strike adalah *game FPS (First Person Shooter)* legendaris berbasiskan jaringan/LAN (*Local Area Network*, tidak memerlukan internet) *Game* ini dikembangkan oleh *Nexon* dari Korea Selatan dan *Valve*. *Counter Strike Online*

adalah sebuah *Game online* bergenre perang/ MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*). Jenis *game online* ini menekankan penggunaan senjata sehingga sering disebut permainan tembak-menembak.

Dragon Nest adalah sebuah *game online* bergenre petualangan/ MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*). Permainan ini memakai sistem tempur *non-target* sehingga para pemainnya memegang kendali penuh atas setiap gerakan karakternya. MMORPG adalah suatu jenis permainan berbasiskan konsep permainan *Role-Playing Game* (RPG) yang bisa dimainkan dari berbagai tempat dan waktu oleh banyak pemain. Sedangkan RPG sendiri adalah suatu jenis permainan dimana pemainnya akan memainkan karakter buatan, dan akan menjalankannya untuk mengikuti alur cerita (Azhari, 2014).

Let's Get Rich adalah sebuah permainan *board game* yang hampir sama dengan permainan Monopoli yang diterbitkan oleh *Naver publisher*, Jepang (Bruno, 2014). *Let's get rich* dapat dimainkan menggunakan perangkat *smartphone* seperti *Android*, *iPhone/iOS*, *Nokia/Windows Phone*, *Blackberry* dan *PC* (komputer yang bersistemkan *Mac OS* ataupun *Windows*). *Game* ini diciptakan oleh aplikasi *LINE*, sehingga pemain harus memiliki akun *LINE*

pada perangkat yang digunakan. *LINE* adalah sebuah aplikasi jejaring sosial karena terdapatnya fitur *timeline* sebagai wadah untuk berbagi status, pesan suara, video, foto, kontak dan informasi lokasi (Bruno, 2014).

4.4.2 Lama Permainan *Game Online*

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden paling banyak bermain *game online* 7 hari/minggu, yaitu sebanyak sebanyak 27 orang (90%) mahasiswa. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa responden, ini disebabkan karena akses untuk bermain *game online* seperti Hp (*handphone*) dan fasilitas internet yang tersedia dimana - mana seperti kampus, *cafe*, warnet, kos-kosan / rumah kontrakan, memudahkan untuk bermain *game online* setiap hari. Selain itu, kehidupan mahasiswa yang bebas dan kurangnya kontrol dari orang tua yang dikarenakan hidup diperantauan, menyebabkan para responden menjadikan *game online* sebagai kebiasaan yang dilakukan setiap hari. Responden yang bermain *game online* 5 sampai 6 hari dalam seminggu, dikarenakan memiliki aktivitas lain seperti perkuliahan yang padat, olahraga, berkumpul bersama teman dan lain sebagainya.

Tabel 4.3 menunjukkan rata-rata responden dapat bermain *game online* selama 6 jam sampai 12 jam perhari. Faktor yang menyebabkan permainan *game online* dilakukan cukup lama adalah adanya tantangan untuk menyelesaikan setiap tingkat (*level*)

permainan. Adam dan Rolings (2007), mengatakan bahwa, setiap jenis *game* terdiri dari beberapa tingkatan (*level*) dan setiap tingkatan memiliki kesulitan dan “*misi*” atau tantangan yang berbeda-beda. *Level game* yang sulit membuat responden tertantang untuk menyelesaikan *game* tersebut, sehingga responden tidak memperhatikan lama permainan yang dilakukannya. faktor lain adalah responden menjadikan *game online* sebagai ajang kompetisi dengan temannya dalam menyelesaikan *level*. Hal ini menunjukkan bahwa teman sepermainan *game online* menjadi salahsatu faktor yang menyebabkan responden bermain *game online* tanpa membatasi waktu.

4.4.3 Waktu Bermain Game Online

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa mayoritas waktu bermain *game online* pada mahasiswa Poso di Salatiga adalah pada malam hari, yaitu sebanyak 25 orang (83,33%). Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki banyak waktu luang pada malam hari. Aktivitas yang sedikit di malam hari, menyebabkan responden mengorbankan waktu tidurnya untuk bermain *game online*.

Secara umum kebutuhan tidur orang dewasa muda berkisar 8,5 - 9,25 jam perhari. Pola tidur orang dewasa mudah berubah - ubah atau tidak menentu. Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00 orang dewasa muda justru bersemangat untuk bekerja, belajar atau menyelesaikan tugas-tugasnya. Rasa kantuk

baru menyerang sekitar tengah malam, yaitu pukul 00.00 - 01.00. Bahkan, ada yang tidak tidur hingga pagi hari (Prasadja, 2009). Apabila aktivitas tertentu seperti bermain *game online* dilakukan dalam jangka waktu yang lama apalagi hingga larut malam, maka akan mempengaruhi pola tidur.

Sedang waktu bermain pada pagi hari berjumlah 2 orang (6,67%), dan pada siang hari berjumlah 3 orang (10 %). Hal ini dikarenakan adanya waktu luang di pagi dan siang hari. responden biasanya bermain *game online* di pagi hari karena ingin mengejar *level* permainan yang tertinggal saat tidur malam. Adam dan Rolings (2007), mengatakan bahwa, setiap jenis *game* terdiri dari beberapa tingkatan (*level*) dan setiap tingkatan memiliki kesulitan dan "*misi*" atau tantangan yang berbeda - beda. Karena ingin menyelesaikan *level* permainan, responden bangun di pagi hari untuk bermain *game online* dengan tujuan menyelesaikan "*misi*" dari permainan tersebut. Pada siang hari responden menghabiskan waktu luang untuk bermain *game online* dengan memanfaatkan fasilitas internet yang ada di tempat perkuliahan.

4.4.4 Kondisi Tubuh Pada Saat Bangun Tidur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa tubuh responden yang mengalami gangguan tidur, pada saat bangun pagi mengalami beberapa kondisi seperti, lelah, pusing, mengantuk, tertidur saat beraktivitas, kehilangan (*mood*), kesulitan

mengerjakan tugas-tugas rutin, kehilangan fokus, mudah marah atau tersinggung dan mengalami penurunan daya tahan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Eliasson (2009), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau kekurangan tidur akan menimbulkan rasa mengantuk di siang hari, rasa lelah dan berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*). Individu yang tidak mendapatkan waktu tidur cenderung lekas marah, konsentrasi kurang dan sulit membuat keputusan (Kozier, 2004).

Energi yang tersimpan selama tidur diarahkan untuk fungsi-fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis tidur, pertama efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf. Kedua, efek pada struktur tubuh yang dapat memulihkan kesegaran dan fungsi organ dalam tubuh, karena selama tidur telah terjadi penurunan aktivitas organ-organ tersebut (Ardhiyanti, 2014).

Individu yang memiliki pola tidur yang tidak teratur akan mengalami masa tidur atau proses tidur yang tidak lelap. Individu tersebut juga mengalami insomnia, sering mengantuk pada siang hari, sehingga menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar (Buysse, Jia, Liu, dan Zhao, 2007).

4.4.5 Hubungan Antara Lama Permainan *Game Online* dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Poso di Salatiga.

Dari hasil penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara lama permainan *game online* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Poso di Salatiga. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rini Trias Ambarsari (2011), mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2011, yakni terdapat hubungan perubahan pola tidur dengan lama permainan *game online*.

Lama permainan *game online* diukur dari lama responden bermain *game online* yaitu selama >4 jam, >6 jam, >8 jam, > 10 jam dan > 12 jam. Sedangkan gangguan pola tidur dalam penelitian ini diukur berdasarkan kesulitan memulai tidur, terbangun di malam hari, setelah terbangun sulit memulai tidur lagi, tidur tidak nyenyak, tidur kurang dari 8jam/hari, dan jadwal jam tidur tidak beraturan.

Dari tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa terdapat lebih dari setengah jumlah responden yang selalu atau sering mengalami gangguan pola tidur karena bermain *game online* selama >8 jam yaitu 20 orang (66,67%) responden yang selalu mengalami kesulitan untuk memulai tidur, 16 orang (53,34%) responden sering mengalami jadwal jam tidur yang berubah - ubah atau tidak beraturan dan 16 orang (53,34%) responden yang sering mengalami tidur tidak nyenyak. Kemudian sebanyak 20 (66,67%) orang

responden selalu terbangun di malam hari, sebanyak 15 (50%) responden sering terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali dan 16 orang (53,34%) responden yang sering tidur kurang dari 8 jam/ hari. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin sedikit jam bermain *game online* maka akan jarang mengalami gangguan pola tidur.

Pada saat seseorang bermain *game online* maka korteks cerebral mengeluarkan norepinephrine dan otak tengah mengeluarkan neurotransmitter dopamine (Dworak et al). Keduanya merupakan bagian dari system aktivasi *reticular activating system* (RAS) yang berfungsi dalam mempertahankan keadaan terjaga (Wong and Hockenberry, 2003). Gelombang elektromagnetik dan juga cahaya yang dihasilkan menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin yang dikeluarkan oleh kelenjar hipotalamus yang fungsinya penurunan keterjagaan (Thomas et al, 2005). Sehingga bila produksi hormon melatonin terus terhambat, maka seseorang sulit untuk melakukan aktivitas tidur.

Jadwal jam tidur yang berubah-ubah dan belum beradaptasinya dengan perubahan tersebut, dapat menyebabkan gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami perubahan pada kualitas dan kuantitas pola istirahat yang menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh

beberapa faktor, seperti penyakit, lingkungan, gaya hidup, stres emosional dan lain-lain (Carpenito, 2002).

